



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

“**Тропинка к своему «я»”**

для учащихся 2-4 класса

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 3 года

Уровень: стартовый

Быкова Ирина Константиновна,

педагог-психолог

с. Борисово-Судское

2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе (1 – 4). – М.: Генезис, 2015г. В соответствии с нормативно-правовой базой:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
* Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 года №467 с изменениями и дополнениями);
* Концепция развития дополнительного образования детей в Вологодской области с использованием персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Постановление Правительства ВО от 15.06.2021 №626);
* Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области (Приказ Департамента образования ВО от 22.09.2021 № 20-0009/21);
* Программа персонифицированного финансирования дополнительного образования в Бабаевском муниципальном округе на 2023 год (Постановление администрации Бабаевского муниципального округа от 09.01.2023 №1);
* Положение о персонифицированном учете и персонифицированном финансировании дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Постановление администрации Бабаевского муниципального района от 13.08.2021 № 237), с изменениями и дополнениями;
* Положение о комиссии по формированию реестров программ дополнительного образования в Бабаевском муниципальном районе (Распоряжение администрации Бабаевского муниципального района от 28.07.2022 №135), с изменениями и дополнениями.

**Сведения о программе**

Начало обучения в школе – один из наиболее значимых моментов в жизни человека. В древности начало систематического обучения считалось периодом качественного изменения состояния, своеобразной точкой перехода к новому состоянию.

Сегодня же многие педагоги и родители недооценивают качественные изменения, происходящие в ребенке в период обучения в начальной школе. Гораздо больше внимания уделяют количественному накоплению знаний и умений детей. Однако именно качественные изменения очень важны для ребенка, они могут сыграть как позитивную, так и негативную роль, могут укрепить психологическое здоровье или же нарушить его. И если пробелы в знаниях можно впоследствии легко восполнить, то возникшие психологические нарушения могут иметь стойкий характер, с трудом поддаваться коррекции.

Не все дети в школе попадают в ситуацию успеха в силу того, что набор критериев, по которым оцениваются действия детей, ограничен. А в ситуации стойкого длительного неуспеха ребенок может не только осознать свою неспособность «стать хорошим», но уже потерять к этому стремление.

Депривация потребности в признании может вызвать у младших школьников не только снижение самооценки, но и появление неадекватных защитных реакций. При активном типе поведения защита оборачивается агрессией к одушевленным и неодушевленным предметам, компенсацией в других видах деятельности. При пассивном типе появляются неуверенность в себе, стеснительность, лень, апатия, уход в фантазии или болезни – реальные или симулированные.

Кроме того, если ребенок воспринимает результаты учебы как единственные критерии собственной ценности, то малейшее снижение результатов учебы приводит к чувству неполноценности, которое может негативно повлиять на актуальную ситуацию ребенка и сформировать неблагоприятный жизненный сценарий.

С началом обучения у детей появляется сразу множество обязанностей: не опаздывать, сидеть спокойно, не разговаривать, не играть на уроках, не бегать, не кричать, выполнять домашние задания и т.п. Большинство школьных обязанностей, как правило, направлены на воспитание послушания и на сдерживание естественных потребностей в игре, в движении, в общении. Обязанности, касающиеся отношений между людьми, обычно осознаются значительно меньше. Впоследствии это может привести к формированию стойкого негативного отношения к школе в сочетании с потребностью полностью «раскрепощаться» на улице.

Основным условием психического развития ребенка является его собственная деятельность. Именно в активной мотивированной деятельности самого ребенка происходит формирование его личности. Причем это формирование происходит прежде всего под влиянием той деятельности, которая на данном этапе онтогенеза является ведущей, обусловливающей главные изменении в психических процессах в психологических особенностях личности ребенка. У детей младших школьников ведущей деятельностью является учебная деятельность.

Обучение играет ведущую роль в психическом развитии ребенка на всех возрастных этапах. «Процессы развития, - писал Л.С. Выготский, - не совпадают с процессом обучения… процессы развития идут вслед за процессами обучения, создающего зоны ближайшего развития».

Иными словами, обучение должно быть ориентировано на «зону ближайшего развития», которая определяется содержанием тех задач, с которыми ребенок еще не может справиться самостоятельно, но решает с помощью взрослого. Обучая ребенка чему-то новому, взрослый помогает ему решить ту самую задачу, к пониманию и овладению которой он уже готов, но самостоятельно с ней еще не справился.

Эффективность образования, а следовательно, и психического развития зависит от того, насколько средства, содержание, методы обучения и воспитания задают перспективу их дальнейшего развития.

Так как ведущей деятельностью дошкольников является игровая деятельность и смена на учебную деятельность, присущую младшим школьникам, происходит не вдруг и не сразу, то данная программа составлена с использованием игры и групповых форм работы с методиками арт-терапии и сказкотерапии.

Программа рассчитана на 3 года

Продолжительность программы – 34 часа.

Форма обучения – очная.

Уровень программы - стартовый

Программа реализуется на русском языке.

Режим занятий

Занятия в группе 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия - 40 минут/час

Возраст детей — 8-11 лет

Количество детей в группе — от 10 до 25 человек

Набор в группу проводится по результатам диагностики личностных УУД, познавательных УУД, регулятивных УУД и коммуникативных УУД.

**Формы занятий:**

* фронтальная;
* парная;
* групповая;
* индивидуальная.

Основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры,

* психотехнические упражнения,
* упражнения с элементами арт-терапии,
* психогимнастика,
* релаксационные методы,
* продуктивно-творческая деятельность.

**Цель:** помочь младшим школьникам научиться понимать себя, взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями, найти свое место в школьной жизни.

**Задачи:**

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.

2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.

3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей – установку преодоления.

4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.

5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.

6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.

7. Расширять пассивный и активный словарь обучающихся.

**Принципы реализации программы:**

1. Принцип индивидуализации предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.

2. Принцип доступности от уровня психологических особенностей ребёнка.

3. Принцип наглядности - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.

4. Принцип систематичности и последовательности заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.

5. Принцип научности лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

**Учебно-тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | № **урока** | **Модули, темы урока** | **Количество часов****ВСЕГО** | **Количество часов****Теория** | **Количество часов****Практика** |
| **Модуль 1. Вспомним чувства (5 часов)**Цели: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека. |
| 1 | 1 | Тема «Мы рады встрече» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | 2 | Тема «Понимаем чувства другого» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | 3 | Тема «Мы испытываем разные чувства» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | 4 | Тема «Мы испытываем разные чувства» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | 5 | Тема «Мы испытываем разные чувства» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль2. Чем люди отличаются друг от друга (18часов)**Цели: ознакомить детей с понятием «качества людей»;помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности. |
| 6 | 1 | Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | 2 | Тема «Люди отличаются друг от друга своими качествами» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | 3 | Тема «Хорошие качества людей» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | 4 | Тема «Хорошие качества людей» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | 5 | Тема «Самое важное хорошее качество» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | 6 | Тема «Самое важное хорошее качество» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | 7 | Тема «Кто такой сердечный человек» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | 8 | Тема «Кого называют “доброжелательным человеком”»? | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | 9 | Тема «Трудно ли быть доброжелательным человеком» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | 10 | Тема «Я желаю добра ребятам в классе» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16 | 11 | Тема «Я желаю добра ребятам в классе» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | 12 | Тема «Чистое сердце» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | 13 | Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | 14 | Тема «Какие качества нам нравятся друг в друге» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | 15 | Тема «Какими качествами мы похожи, а какими различаемся» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21 | 16 | Тема «Какими качествами мы похожи, а какими различаемся» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | 17 | Тема «Каждый человек уникален» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | 18 | Тема «В каждом человеке есть темные и светлые качества» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль** 3**. Какой Я – Какой Ты? (11 часов**)Цели: помочь детям понять, что у них есть много положительных качеств;учить детей находить положительные качества во всех людях. |
| 24 | 1 | Тема «Какой Я?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | 2 | Тема «Какой Я?» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26 | 3 | Тема «Какой ТЫ?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27 | 4 | Тема «Какой ТЫ?» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28 | 5 | Тема «Какой ТЫ? Учимся договариваться» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29 | 6 | Тема «Трудности второклассника в школе, дома, на улице» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | 7 | Тема «Школьные трудности» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31 | 8 | Тема «Школьные трудности» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32 | 9 | Тема «Домашние трудности» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33 | 10 | Тема «Домашние трудности» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34 | 11 | Тема «Итоговое занятие» | 1 | 0,5 | 0,5 |

**Учебно-тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | № **урока** | **Модули, темы урока** | **Количество часов****ВСЕГО** | **Количество часов****Теория** | **Количество часов****Практика** |
| **Модуль 1. Я – фантазер (9 ч)**Цели: помочь детям осознать ценность умения фантазировать;развивать креативные способности детей. |
| 1 | 1 | Тема «Я - третьеклассник» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | 2 | Тема «Кого можно назвать фантазером?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | 3 | Тема «Я умею фантазировать!» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | 4 | Тема «Я умею фантазировать!» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | 5 | Тема «Мои сны» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | 6 | Тема «Я умею сочинять» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | 7 | Тема «Мои мечты» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | 8 | Тема «Фантазии и ложь» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | 9 | Тема «Фантазии и ложь» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль 2. Я и моя школа (6 ч)**Цели: помочь детям осознать особенности позиции ученика;предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя;помочь детям принять учителя таким, какой он есть. |
| 10 | 1 | Тема «Я и моя школа» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | 2 | Тема «Я и моя школа» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | 3 | Тема «Что такое лень?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 13 | 4 | Тема «Я и мой учитель» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | 5 | Тема «Я и мой учитель» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | 6 | Тема «Как справляться с «Немогучками»» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль 3. Я и мои родители (4 ч)**Цели: помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями;обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями. |
| 16 | 1 | Тема «Я и мои родители» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | 2 | Тема «Я умею просить прощение! | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | 3 | Тема «Почему родители наказывают своих детей?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | 4 | Тема «Почему родители наказывают своих детей?» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль 4. Я и мои друзья (7 ч)**Цели: помочь детям осознать качества настоящего друга;подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить. |
| 20 | 1 | Тема «Настоящий друг» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21 | 2 | Тема «Настоящий друг» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | 3 | Тема «Умею ли я дружить?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | 4 | Тема «Умею ли я дружить?» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24 | 5 | Тема «Трудности в отношениях с друзьями» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | 6 | Тема «Ссора и драка» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 26 | 7 | Тема «Ссора и драка» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль 5. Что такое сотрудничество (8 ч)**Цели: дать детям представление о понятии «сотрудничество». |
| 27 | 1 | Тема «Что такое сотрудничество» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28 | 2 | Тема «Что такое сотрудничество» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29 | 3 | Тема «Я умею понимать другого» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | 4 | Тема «Я умею понимать другого» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31 | 5 | Тема «Я умею договариваться с другими» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32 | 6 | Тема «Мы умеем действовать сообща» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33 | 7 | Тема «Что такое коллективная работа» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34 | 8 | Тема «Итоговое занятие» | 1 | 0,5 | 0,5 |

**Учебно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | № **урока** | **Модули, темы урока** | **Количество часов****ВСЕГО** | **Количество часов****Теория** | **Количество часов****Практика** |
| **Модуль 1. Кто я? Мои способности и возможности (12 ч)**Цели: привлечь внимание к процессу взросления;помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности;внести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность. |
| 1 | 1 | Тема «Как я изменился летом?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | 2 | Тема «Кто Я?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3 | 3 | Тема «Кто Я?» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4 | 4 | Тема «Расту = Взрослею» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5 | 5 | Тема «Мои способности» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 6 | 6 | Тема «Мои способности» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 7 | 7 | Тема «Мои интересы» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 8 | 8 | Тема «Мой путь к успеху» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 9 | 9 | Тема «Мой внутренний мир» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 10 | 10 | Тема «Уникальность внутреннего мира» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 11 | 11 | Тема «Уникальность внутреннего мира» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 12 | 12 | Тема «Мой внутренний мир и мои друзья» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль 2. Мой класс и мои друзья (13 ч)**Цели: предоставить ребятам возможность обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками;помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами;помочь понять свое место среди одноклассников. |
| 13 | 1 | Тема «Мои друзья девочки и мальчики» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 14 | 2 | Тема «Мои друзья девочки и мальчики» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 15 | 3 | Тема «Мой класс» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 16 | 4 | Тема «Мой класс» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 17 | 5 | Тема «Мои одноклассники» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 18 | 6 | Тема «Мои одноклассники» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 19 | 7 | Тема «Мои одноклассники – какие они?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 20 | 8 | Тема «Мои одноклассники – какие они?» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 21 | 9 | Тема «Какие ученики мои одноклассники?» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 22 | 10 | Тема «Какие ученики мои одноклассники?» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 23 | 11 | Тема «Лидерство в классе» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 24 | 12 | Тема «Конфликты в классе» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 25 | 13 | Тема «Взаимопомощь в классе» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **Модуль 3. Мое прошлое, настоящее и будущее (9 ч)**Цели: подготовить ребят к началу взросления и переходу в пятый класс;способствовать повышению учебной и социальной активности. |
| 26 | 1 | Тема «Мое детство» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 27 | 2 | Тема «Мое детство» (продолжение) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 28 | 3 | Тема «Мое настоящее» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 29 | 4 | Тема «Мое будущее» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 30 | 5 | Тема «Мой будущий дом» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 31 | 6 | Тема «Моя будущая профессия» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 32 | 7 | Тема «Мое близкое будущее – 5 класс» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 33 | 8 | Тема «Что нового ждет меня в пятом классе» | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 34 | 9 | Итоговое | 1 | 0,5 | 0,5 |

**Содержание программы**

**2 класс (34 занятия)**

Второклассник начинает учиться в совершенно ином настроении, нежели год назад. Он уже привык к своему новому статусу, к школьным обязанностям, у него сформировался образ хорошего ученика.

В течение второго учебного года дети должны получить довольно полное представление о своих индивидуальных способностях и возможностях, о собственных достоинствах и недостатках.

Во втором классе происходит активное освоение учебной деятельности. Ребенок, побуждаемый взрослыми, начинает оценивать причины своих достижений и неудач, то есть развивает познавательную рефлексию. По-прежнему сохраняется острое желание быть успешным в учебе, «быть хорошим, любимым», у некоторых детей появляется тенденция к снижению самооценки. Она может закрепляться, если ребенок считает, что родителей сильно огорчают его неуспехи. Поэтому особое значение приобретает тема «Качества», в процессе освоения которой учащиеся получают возможность исследовать себя, узнают, что все люди имеют те или иные недостатки.

Вследствие развития умения действовать по образцу у некоторых детей снижаются творческие способности, исчезает стремление фантазировать. Чтобы предотвратить это, в занятия включено много творческих заданий.

Основное внимание второклассников начинает постепенно смещаться с учебной деятельности на отношения, которые в ней проявляются: с педагогами, родителями, сверстниками. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется именно формированию взаимоотношений, основанных на любви, сердечности и возможности не только принимать что-либо от людей, но и отдавать им. По сути, это первые шаги на пути взросления, который характеризуется наличием гармонии в стремлении принимать и отдавать.

**Модуль 1. Вспомним чувства (5 ч)**

Цели: актуализировать у детей знания об эмоциональной сфере человека.

Теория: что такое чувства, основные чувства человека, работа со сказкой «Сказка о мальчике, который боялся темноты».

Практика: Упражнения: «Вспомним чувства», «Чувства-воспоминания», Творческая работа «Рисунок радости», Упражнения: «Я тебя понимаю», «Сочини рассказ», «Общая радость», Творческая работа «Рисуем режим».

**Модуль 2. Качества людей (18 ч)**

Цели: ознакомить детей с понятием «качества людей»; помочь детям исследовать свои качества, изучить свои особенности.

Теория: понятие «качества людей», изучение своих качеств, работа со сказкой «Пятерка и доброе сердце», кто такой «сердечный человек?», кого называют «доброжелательным?», какими качествами мы различаемся, какими похожи?

Практика: упражнения: «Качества», «В чем твоя сила?», «Сердце класса», упражнения: «Качества», «Чьи качества», Упражнения: «Три качества», «Качество в подарок», упражнения: «Сборы в дорогу», «Кто любит людей», Упражнения: «Как ведет себя человек», «Я желаю добра», упражнения: «Ладошка», «Мы похожи

**Модуль 3. Какой Я – Какой Ты (11 ч)**

Цели: помочь детям понять, что у них есть много положительных качеств; учить детей находить положительные качества во всех людях.

Теория: работа со сказкой «Сказка про дружбу», трудности второклассника,

Практика: упражнение: «Заяц-Хваста», Я задумал мальчика…», «Интервью», «Прослушивание интервью», упражнения: «Копилка трудностей», «Театр»

Творческая работа «Трудные ситуации второклассника», Упражнение: «Помоги Сереже», Игра-конкурс КВН.

**3 класс (34 занятия)**

К началу третьего класса у ребенка уже четко сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет контакт с той ванной составляющей личности, которую психологи называют «внутренним ребенком».

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок воображения, снижение творческих способностей. Однако это- явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей. Поэтому важнейшей темой психологических занятий в третьем классе становится тема «Я-фантазер», в ходе проработки которой можно «реанимировать фантазию», утвердить ее ценность в глазах детей и взрослых.

Другая важная особенность этого возраста – качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми – учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутренне отдаление от авторитета учителя может вызвать страх перед ним либо злость и обиду. Поэтому усилия психолога должны быть направлены на то, чтобы поддержать в ребенке реальный образ учителя, не снижая при этом его ценности.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со своими достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательным. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной темой остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями в этот период становятся более значимыми, нежели в первые два школьные года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями. Занятия на тему дружбы неизменно вызывают у третьеклассников живой интерес и воодушевление.

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых психологических играх и упражнениях, быть внимательным к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий. Взрослый ведущий старается провести через лидерские роли как можно больше детей группы, чтобы каждый ощутил психологическую разницу между положениями лидера и исполнителя на самом себе.

**Модуль 1. Я – фантазер (9 ч)**

Цели: помочь детям осознать ценность умения фантазировать; развивать креативные способности детей.

Теория: Кого можно назвать фантазером? Что такое мечта?

Практика: Упражнения: «Что интересно третьекласснику?», «Если б не было на свете школ», Упражнение: «Волшебный компот», «Царевна Несмеяна», Упражнение: «Самый интересный сон», Творческая работа «Рисунок сна», Упражнение: «Вредные советы», творческая работа «Вредные советы», Творческая работа «Моя мечта»

**Модуль 2. Я и моя школа (6 ч)**

Цели: помочь детям осознать особенности позиции ученика; предоставить учащимся возможность отреагировать свои чувства в отношении учителя; помочь детям принять учителя таким, какой он есть.

Теория: что такое лень? Работа со сказкой «О ленивой звездочке».

Практика: Упражнение: «Существо по имени Лень», Разминка «В маске», «Передай чувство… ногами», «Радиоинтервью», упражнение: «Кто такие “Немогучки”?»

**Модуль 3. Я и мои родители (4 ч)**

Цели: помочь детям осознать требования родителей, сопоставить их со своими возможностями и желаниями; обучить детей способам разрешения конфликтов с родителями.

Теория: что такое семья, ценность семьи. Прощение, зачем прощать? Почему родители наказывают детей?

Практика: Творческая работа «Семья», Упражнения: «Неоконченные предложения», «Не буду просить прощения!»

**Модуль 4. Я и мои друзья (7 ч)**

Цели: помочь детям осознать качества настоящего друга; подвести учащихся к осознанию собственного умения дружить.

Теория: кто такой настоящий друг? Настоящая дружба? Трудности в отношениях с друзьями, упражнения: «Неоконченные предложения», «Я знаю одного мальчика»

**Модуль 5. Что такое сотрудничество (8 ч)**

Цели: дать детям представление о понятии «сотрудничество».

Теория: Что такое сотрудничество?

Практика:Упражнение: «Что значит понимать другого?»*,* упражнение: «Конструктор»*, у*пражнение: «Я умею договариваться»*, у*пражнения: «Собери картинку», «Найди себе пару», «Мы вместе», Творческая работа «Мой класс», Творческая работа «Коллективный плакат»

**4 класс (34 занятия)**

Главная особенность четвероклассников – появление глубокого интереса к своему внутреннему миру и интереса к общению со сверстниками. Они легко включаются в беседы о прошлом и будущем, пытаются анализировать происходящие в них изменения, размышляют о своих способностях и возможностях. Теперь для них важны не столько успехи в учебе, сколько признание окружающими их внутренней ценности и уникальности. Поэтому целый ряд занятий посвящен обсуждению вопросов взаимоотношений в классе.

Самое важное свойство этого возраста – особая открытость души. Дети не только легко и доверчиво впускают взрослых в свой внутренний мир, но нередко и сами приглашают их туда. Однако взрослые должны помнить, что это последний возрастной период, когда ребенок настолько открыт.

Особое место занимают занятия, связанные с обсуждением близкого и отдаленного будущего. Наблюдая за трудной жизнью родителей, подростки понимают, что постепенно выходят из детского возраста, и, это может порождать страх взросления. Поэтому дополнительными задачами этих занятия является снятие тревоги и побуждение к учебной активности.

**Модуль 1. Кто я? Мои способности и возможности (12 ч)**

Цели: привлечь внимание к процессу взросления; помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; внести понятие «внутренний мир человека», акцентировать его ценность и уникальность.

Теория: Беседа по теме: «Как меняется человек», «Позитивные и негативные изменения», работа со сказкой «Митькина жизнь», Беседа на тему «Детские качества», «Что такое способности?», интерес к внутреннему миру.

Практика: упражнение: «Роли», упражнение: «Мой любимый герой», упражнения: «Подарок», «Дискуссия», творческая работа «Плакат», упражнения: «Выбор пути»

Творческая работа «Мои способности в будущем», творческая работа «Маленький принц», творческая работа «Маленькая страна»

**Модуль 2. Мой класс и мои друзья (13 ч)**

Цели: предоставить ребятам возможность обсудить значимый для них процесс общения со сверстниками; помочь осознать и проявить чувства, связанные с изменениями взаимоотношений между полами; помочь понять свое место среди одноклассников.

Теория: Беседа на тему: «Что такое симпатия?», «Симпатия и дружба», Беседа на тему: «Третий лишний», «Делай, как я», «Признаки начала конфликта», «Как быть, если…»

Практика: Упражнения «Портрет класса», «Что я вношу в свой класс?»

Упражнение: «Копилка», упражнения: «Незамеченное качество или фонарик», «Любимое блюдо», упражнения: «Контрольная работа», «Совет», «Что нужно делать»

**Модуль 3. Мое прошлое, настоящее и будущее (9 ч)**

Цели: подготовить ребят к началу взросления и переходу в пятый класс; способствовать повышению учебной и социальной активности.

Теолрия:беседа «Моя будущая профессия»

Практика: упражнение: «Случай из детства»*, у*пражнения: «Тайная радость», «Общая радость», творческая работа «Коллаж», «Взрослое имя», «Я в будущем», «Хочу в будущем – делаю сейчас», упражнения: «Готовность к переходу в 5 класс», «Если бы я был сейчас первоклассником», «Спасибо», Игра-конкурс «Испытания»

**Методы реализации программы:**

* практический;
* объяснительно – иллюстративный;
* частично – поисковый;
* наблюдение.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Тропинка к своему Я»**

В результате изучения данного курса на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения, тексты, овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

***Предполагаемые результаты***

К концу обучения курса учащиеся получат возможность:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Личностные****результаты** | **Метапредметные****результаты** | **Предметные результаты** |
| **Знать** | – о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;- правила поведения в обществе, семье, со сверстниками;- правила общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению. | - знать о ценностном отношении к своему душевному здоровью и внутренней гармонии;- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. | -осознавать собственную полезность и ценность;- основные способы психологического взаимодействия между людьми;- приемы повышения собственной самооценки;- осознание своего места в мире и обществе; |
| **Уметь** | -анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели- налаживать контакт с людьми;-соблюдать правила игры и дисциплину;- правильно взаимодействовать с партнерами по команде- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности. | - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;- формулировать собственное мнение и позицию;- находить свое место в школьной жизни; | - работать в группе, в коллективе.-получать удовольствие от процесса познания-преодолевать возникающие в школе трудности- справляться с неудачами;-осознавать и контролировать свое психологическое и эмоциональное состояние; взаимодействовать с учителем, сверстниками- адекватно анализировать собственные проблемы; |
| **Применять** | - быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.- знания и практические умения в области самоанализа и саморазвития | - полученные знания для преодоления различных страхов, в том числе страха перед неудачей;- приобретенную информацию для установления дружественной атмосферы в классе, решения межличностных конфликтов; | - полученные знания для адекватного осознания причин возникающих у ребенка проблем и путей их решения;- полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;- через игровые роли и сказочные образы и осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления |

**Организационно-педагогические условия:**

Направленность программы: «Тропинка к своему Я» по содержанию является социально – психологической по функциональному предназначению специальной, по форме организации групповой, по времени реализации длительной подготовки. Программа разработана на основе программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» и представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы тренинга, социопсихологические игры, элементы психогимнастики, сказкотерапии, арттерапии, групповые дискуссии.

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Формы контроля по программе внеурочной деятельности:

а) проективные методики диагностики (выполнение рисунков на заданную тему); б) тестирование на уровень развития психических процессов;

в) наблюдение

Для отслеживания результатов предусматриваются в следующие формы контроля: Стартовый, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся по методикам Холодовой О., Криволаповой Н.А. (результаты фиксируются в зачетном листе учителя).

Текущий:

-прогностический, то есть проигрывание всех операций учебного действия до начала его реального выполнения;

- пооперационный, то есть контроль за правильностью, полнотой и последовательностью выполнения операций, входящих в состав действия;

-рефлексивный, контроль, обращенный на ориентировочную основу, «план» действия и опирающийся на понимание принципов его построения;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

5. Итоговый контроль в формах

тестирование (память, внимание, мышление);

практические работы;

творческие работы учащихся

Материально-техническое обеспечение:

- подборка печатных изданий и СМИ

- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

Методическое обеспечение программы:

* 1. Учебные пособия:

- Алябьева, Е.А. Психогимнастика в начальной школе. Методические материалы в помощь психологам и педагогам. [Текст] / Е.А.Алябьева –М. : ТЦ Сфера,2006. – С.88

- К.п.н. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для первоклашек. / Т. Аржакаева // газета «Школьный психолог»

- К.п.н. Аржакаева, Т. Психологическая азбука для второклашек. / Т. Аржакаева // газета «Школьный психолог»

- Григорьев, Д.В., Степанов, П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. [Текст] / Д.В.Григорьев// Стандарты нового поколения: Пособие для учителя. – М. : Просвещение, 2011. – С.224

- Коррекционно-развивающая программа по формированию у детей начальной школы эмоциональной стабильности и коммуникационных навыков. [Текст] /авт.-сост. Е.Д.Шваб // Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы).  – Волгоград: Учитель, 2007, С.85

- Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

- Психологическое сопровождение участников образовательного процесса в условиях введения ФГОС нового поколения. [Текст]  / авт.-сост. Г.А.Шешерина, Е.И.Агаркова,  В.М. Чернышова, Е.В. Грипас. - Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2011. – С.65

- Психологическое здоровье – основа личностного развития школьников. Методические рекомендации по реализации программы учебных занятий по психологии для учащихся общеобразовательной школы. [Текст] /авт.-сост.: Петров В.Б., Воеводкина Л.Н., Вязавова Н.В., Лепихова М.В., Молоканова М.С., Невзорова Г.В., Чернышова В.М. – Тамбов: ТОГОАУ ДПО «Институт повышения квалификации работников образования», 2010. – С.67

- Рахманкулова, Р. Программа работы по профилактике и коррекции дезадаптации у первоклассников. [Текст] /  Р.   Рахманкулова// газета «Школьный психолог» №18/2003

- Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

* 1. Оборудование: компьютер, сканер, принтер, проектор.
	2. Ресурсное обеспечение: рабочая программа, подборка видеофрагментов, сюжеты арт-терапевтических сказок
	3. Кадровое обеспечение: педагог-психолог

**Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Этапы образовательного процесса** | **Сроки** |
| **1** | Комплектование групп | сентябрь |
| **2** | Начало учебного года | 1 сентября |
| **3** | Продолжительность учебного года | 34 учебных недели1 полугодие- 17 учебных недель2 полугодие – 17 учебных недель |
| **4** | Периодичность занятий | 1 раз в неделю 1 час |
| **5** | Продолжительность академического часа | 40 минут/при дисстанц.обучении 25 минут |
| **6** | Перерыв между занятиями | 10\20 минут |
| **7** | Дополнительные дни отдыха | 4-7 ноября30 декабря 2023 г. – 8 января 2024г.23 февраля8 марта, 1 мая, 9-12 мая |
| **8** | Реализация программы | Сентябрь-май (34 часа) |
| **9** | Итоговый контроль | май |

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа ведется в соответствие с планом учебно-воспитательной работы учреждения на 2023-2024 учебных год.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании. очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает ее четкую организацию, намечает перспективы работы способствует реализации определенной системы воспитания. Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Всероссийская акция «Вместе всей семьёй» | 17.09 |
| 2 | Единый день безопасности | 1 раз в месяц |
| 3 | Творческая мастерская «Подарок для папы» | февраль |
| 4 | Общешкольная конференция «Я познаю мир» | апрель |
| 5 | Всемирный день Земли | 22 апреля |

**Список литературы**

1. Федеральный государственный стандарт начального общего образования
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 – 4). М., 2015.
3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
4. Жизненные навыки / Под. ред. С.В. Кривцовой. М., 2002. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
5. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / А.Г. Асмолов (и др); под ред. А.Г. Асмолова. М., 2010.
6. Мухина В.С. Детская психология. М., 1997.
7. Никифорова В.В. «Графические диктанты». М., 2012.
8. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под. ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
9. Практическая психология образования / Под. ред. И.В. Дубровиной. М.,1998.

**Список литературы для детей:**

1. «Дети и эти» Григорий Остер
2. “Пойми меня… Сложные вопросы из жизни маленького Петра Сергеевича”. Ирина Млодик
3. “Если они смогут встретиться... или Твой навигатор по дружбе”. Ирина Млодик
4. “Как строить мосты, а не стены. Книга для детей неидеальных родителей”. Ирина Млодик
5. “Как исполняются мечты? Книга о том, как обучиться всему, чего хочешь”. Андрей Курпатов
6. “Психология для детей. Сказки кота Киселя”. Лариса Суркова